

CEIP OS MUÍÑOS 	MANUAL DE RECURSOS		
Menú mensual: Outubro 2024	MDPQ060106		
	Rev. 4	Data: 26/02/14	Páx. 1 de 1

 MARTES 1 Lentellas vexetais Tortilla con espinacas Uvas MÉRCORES 2 Ensalada de pasta Peixe ao forno con ensalada Mandarina XOVES 3 Brócoli con allada Polbo guisado con patacas Iogur natural Moreira VENRES 4 Tosta de tomate Coello ao allo con xudías Piña	LUNS 7 Ensalada variada Fideos con polo Kiwi MARTES 8 Caldo Costela cocida con patacas cocidas e chourizo Iogur natural sen azucre MÉRCORES 9 Pasta con pesto Hamburguesa de garavanzos con xenos salteados Melón XOVES 10 Crema de cenoria Tortilla con ensalada Pera VENRES 11 Pizza vexetal Paella de marisco Mazá	LUNS 14 Ensalada variada Guiso de tenreira con patacas Plátano MARTES 15 Fabada vexetal Peituga de polo con arroz de coliflor Kiwi MÉRCORES 16 Crema de verduras de tempada Macarróns con atún e queixo Uvas XOVES 17 Ensalada de patacas e xudías verdes Peixe con tomate natural Iogur natural Moreira VENRES 18 Verzas con allada Raxo con patacas frixidas Laranxa	LUNS 21 Crema de verduras de tempada Pavo ao forno con pataca cocida Melón MARTES 22 Ensalada con garavanzos, tomate e aguacate Guiso de pasta con carne Mandarina MÉRCORES 23 Acelgas con patacas Peixe á romana con ensalada Iogur natural sen azucre XOVES 24 Sopa de verduras de tempada Albóndegas con arroz integral Mazá VENRES 25 Ensalada de col e remolacha Ovos con brócoli e salsa de tomate natural Kiwi	LUNS 28 Fabada pinta vexetal Boloñesa de polo con pasta integral Caqui MARTES 29 Sopa de verduras e arroz integral Croquetas de xamón con ensalada de leituga Iogur natural MÉRCORES 30 Lentellas vexetais Empanada de carne con ensalada de escarola e granada Laranxa XOVES 31 Día do ensino
---	---	--	---	---

CEIP OS MUÍÑOS	MANUAL DE RECURSOS		
Menú mensual: Outubro 2024	MDPQ060106		
	Rev. 4	Data: 26/02/14	Páx. 1 de 1



 Cada menú sírvese acompañado de auga embotellada e pan (chapata).



 As ensaladas aderézanse con aceite de oliva virxe extra.

 Para cociñar utilízase aceite de oliva.

 O sal utilizado en calquera preparación é iodado.



Para os casos de celiarquía servírase o mesmo menú cambiando os produtos que levan gluten por outros que non o conteñan.



Para os casos de intolerancia á fructosa, non se servirán froitas de sobremesa nin as verduras indicadas polo médico especialista.



Para os casos de intolerancia á lactosa servíranse produtos lácteos sen lactosa.